

スポーツを通じた多可の健康づくり、仲間づくり、まちづくり



令和2年度



# 多可町スポーツDAY!

令和2年度の多可町スポーツDAYプログラムを企画しました。

家族や仲間で気軽にプログラムに参加し、心も体も健康で、生き生きと元気に生活しましょう!



- ★ 例年実施しておりましたスタンプラリーは今年度から実施いたしません。「健康ポイント事業(仮)」として新たにスタートする予定です。詳細は広報たか等でお知らせいたしますので、どうぞお楽しみに!
- ★ 「めざせ 30 万歩!」は今年度形態を変えます。詳細が決まりましたらホームページ等でお知らせいたします。



# 1 ふるさと再発見と健康の旅 ～アルケ アルケ アルケ～



## 【 ふるさとお花見ウォーク 】

**開催日** 令和2年 4月 5日 (日)  
**主催** 多可町スポーツ推進委員会  
**内容** ポールウォーキング (ポールは貸出可能)  
 通常のウォーキングもOK!  
 加美区を歩きます。



## 【 ふるさと新緑ウォーク 】

**開催日** 令和2年 5月10日 (日)  
**主催** 多可町スポーツ推進委員会  
**内容** ポールウォーキング (ポールは貸出可能)  
 通常のウォーキングもOK!  
 八千代区を歩きます。



## 【 ふるさとウォーク 】

**開催日** 令和2年 6月 7日 (日)  
**主催** 多可町スポーツクラブ21 連絡協議会  
**内容** ポールウォーキング (ポールは貸出可能)  
 通常のウォーキングもOK!



## 【 ふるさと紅葉ウォーク 】

**開催日** 令和2年11月29日 (日)  
**主催** 多可町スポーツ推進委員会  
**内容** ポールウォーキング (ポールは貸出可能)  
 通常のウォーキングもOK!  
 中区を歩きます。



## 【 ご来光登山 (浅香山) 】

**開催日** 令和3年 1月 1日 (祝)  
**主催** 多可町体育協会  
**内容** 中区の浅香山に登り、新年の初日の出を拝みます。



## 【 ご来光登山 (千ヶ峰) 】

**開催日** 令和3年1月 1日 (祝)  
**主催** 多可町野外活動協議会  
**内容** 加美区の千ヶ峰に登り、新年の初日の出を拝みます。



※開催日・内容については、変更になる場合があります。







## 2 体力測定 ～自分の体力年齢を知ろう～

### 【 体力年齢を知ろう！体力測定 】

**開催日** 令和2年10月17日（土）  
**主催** 多可町  
**内容** 対象は20歳から79歳まで。握力、上体起こし、長座体前屈などを測定し、自分の基礎体力の傾向や体力年齢を知ろう。



## 3 ゴルフ交流大会



### 【 ゴルフ交流大会 】

**開催日** 令和2年12月 5日（土）  
**主催** 多可町  
**内容** 対象は多可町在住の社会人でアマチュアの者。（満18歳以上）公民館単位（1チーム4名）で競います。各チームのネットスコア上位3チームの合計で順位を決定。



## 4 スポーツ推進委員会事業



### 【 第1回わくわく♥健康教室 】

**開催日** 令和2年 9月 6日（日）  
**主催** 多可町スポーツ推進委員会  
**内容** 健康体操  
 ボッチャ&シャフルボード



### 【 第2回わくわく♥健康教室 】

**開催日** 令和2年10月 4日（日）  
**主催** 多可町スポーツ推進委員会  
**内容** 健康体操  
 囲碁ボール・スーパードライブ体験



### 【 第3回わくわく♥健康教室 】

**開催日** 令和2年11月 8日（日）  
**主催** 多可町スポーツ推進委員会  
**内容** 健康体操・ファミリーバドミントン  
 スーパードライブ体験



スポーツを通してすべての町民が、心も体も健康で生き生きと元気に生活する（健康づくり）とともに、同好の集団や集落単位で活発にスポーツすることによって仲間が広がりながら（仲間づくり）、さらにはこれまでの行政（役場）中心によるスポーツ事業の実施ではなく、町民が諸事業の企画・運営により積極的に参画、協働していく多可（まち）を作っていきます。

※第2次多可町生涯スポーツ  
振興基本計画より





## 5 チャレンジ☆ザ☆TAKA ギネス



### 【 チャレンジ☆ザ☆TAKA ギネス 《大縄跳び編》 】

開催日 令和2年 4月～ 3年 3月

主催 多可町

内容 20名以上が一斉に大縄跳びを行い、連続して跳んだ記録を認定します。  
同じ日に何度でもチャレンジすることができますが、最高記録のみを認定します。



- 部門
- ① 小学生の部
  - ② 中学生の部
  - ③ 15歳以上30歳未満の部
  - ④ 30歳以上の部
  - ⑤ 混合の部

※各部とも縄を回す人を含みます。詳しくはホームページをご覧ください。



## 6 体育協会事業



### 【 体育協会事業 】

開催日 令和2年 4月～ 3年 3月

主催 多可町体育協会

内容 体育協会事業の開催日時等は、4月中旬頃に決定する予定です。

#### ソフトボール大会

公民館親善シニア  
公民館親善 40歳以上  
公民館親善フリー  
選手権大会  
女子親善



#### 野球大会

公民館親善  
選手権大会



#### バレーボール大会

家庭公民館親善男女別  
男女別  
硬式バレーボール選手権



#### ソフトテニス大会 ソフトテニス教室



#### バスケットボール大会 バスケットボール教室



#### スキー・スノーボード教室



#### 駅伝競走大会 ランニングクラブ



#### 卓球大会 卓球教室



#### 柔道大会 柔道教室



#### 剣道大会



#### ますピンポン大会



【問合先】 多可町中区岸上 281-51 (アスパル内) 生涯学習課  
TEL.32-5122 (直通) FAX.32-1937

